

1 単元名 陸上運動「ハードル走」
2 授業づくりの構想

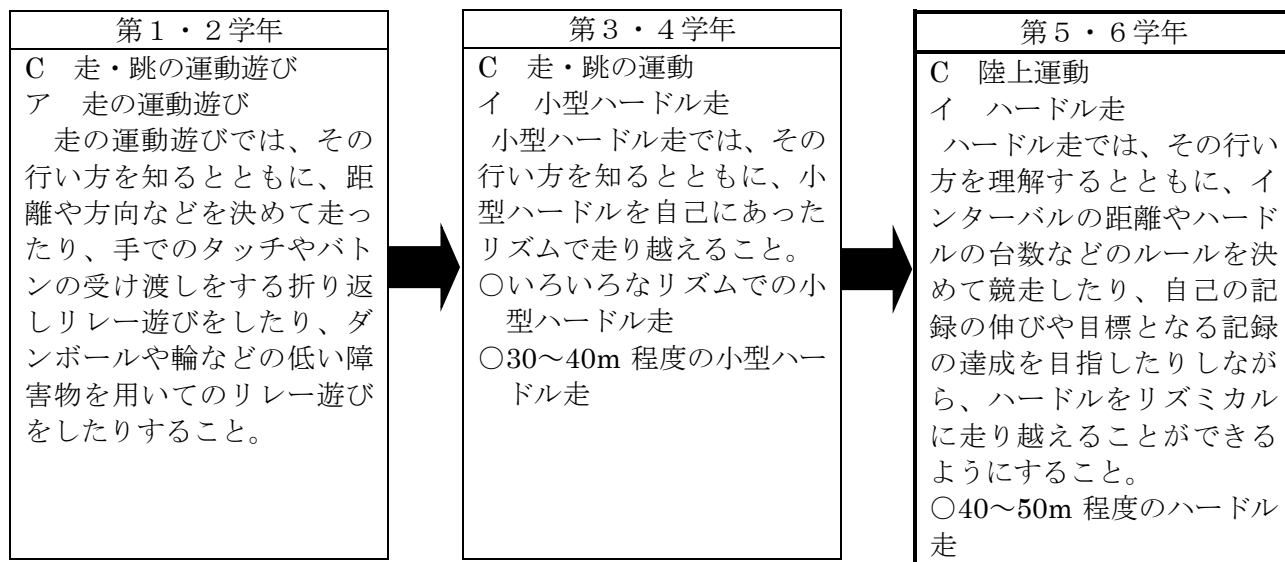
(1) 運動の持つ特性(単元について)

- 一定の距離に置いたハードルをリズムカルに走り越して、友達と競走したり、自分の記録に挑戦したりして楽しむ運動である。
- より速く走るためには、ハードル間を一定の歩数でリズムカルに走り抜けることが必要である。
- 素早いハードリングを行うためには、ふりあげ足、抜き足、踏み切り、着地などについての技能が必要である。
- 技能を身につける場において、課題をみついたり、その解決方法を工夫したりする際に、友達の考えや取り組みを認め合うことで共に伸びる態度を育てることができる。また、ハードルの準備や片付け、計測や記録など役割が多く、お互い協力しながら活動できる。

(2) 児童の実態

- アンケートを行った結果、「体育の学習は好きですか」の項目に9割程度の児童が肯定的な回答をしている。しかし、「ハードル走は好きですか」の項目については3割程度の児童が否定的な回答をしている。理由の多くは「こわいから」「痛いから」「うまく跳べないから」などであった。
- 4年生の頃の体育科学習で小型ハードル走の学習を行っており、小型ハードルをいろいろなリズムで走り越える学習に取り組んだ経験がある。しかし、素早いハードリングの技能については、まだ身につけていない児童が多い。
- 友達ができたときに一緒に喜んだり、応援するときに自然と声が出たりするなど、友達と学び合う学習に意欲的に取り組む。

3 運動(学習内容)系統性



4 単元目標

【知識及び技能】

ハードル走の楽しさを味わい、ハードルの走り越し方を理解するとともに、リズムカルに走り越すことができる。

【思考力、判断力、表現力等】

自分やグループの課題を解決するための仕方を工夫し、友達に考えたことを伝えることができる。

【学びに向かう力、人間性等】

ハードル走のルールを守ったり、安全に気を配って積極的に取り組んだりするとともに、競争(走)の勝敗を受け入れることができる。

5 学びへの働きかけ（指導の意図）

- 単元前半では、楽しみながらリズムカルに走り越える感覚を感じられるように、いろいろなインターバルを試したり、競走したりする。
- 単元後半では、グループで教え合いながら学習する。
- 自分にあったインターバルがみつけれられるように 5,5m、6m、6,5m のコースを準備する。
- 自分にあったハードルの高さがみつけれられるように 52 cm、60 cm、68 cm のコースを準備する。
- ゴムハードルやミニハードルなどを用いてハードルへの恐怖心を低くさせる。
- 映像機器を活用し、自分のハードリングを映像で確認することを通して、自分自身の動きのよさや課題に気付いたり、教え合いにいかしたりする事ができるようにする。
- ハードリングのコツを提示し、子ども達の言葉で伝えられるようにする。
- グループ対抗リレーを行うことで、教え合ったり、認め合ったりすることを奨励する。

6 単元の流れ及び評価の計画

	1	2	3	4	5	6	7（本時）	8
主なねらい	準備や片付けの仕方を理解し、学習の見通しをもとう。	自分にあったインターバルをみつけよう。	第 1 ハードルを素早く走り越えよう。	踏み切りや着地の位置を意識して練習しよう。	振り上げ足や抜き足の動きを意識して練習しよう。	自分や友達のハードリングの課題をみつけよう。	課題に沿った練習に取り組み、ハードリングの技能を高めよう。	練習の成果を確かめよう。
核となる学習活動	・場作り ・40m 記録走 ・試しのハードル走 ・記録走	・いろいろなインターバルで跳ぶ。 ・記録走	・第 1 ハードルのみを跳ぶ。 ・第 1 ハードル競走 ・記録走	・ハードリングの練習をグループで行う。（踏み切り、着地） ・記録走	・ハードリングの練習をグループで行う。（振り上げ足、抜き足） ・グループ対抗リレー	・ハードリングの練習をグループで行う。（課題の把握と教え合い） ・グループ対抗リレー	・ハードリングの練習をグループで行う。（教え合いや練習の工夫） ・グループ対抗リレー	・記録走 ・グループ対抗リレー
学習活動【わかる・できる・チャレンジする】	用具の準備・準備運動・本時の学習の確認							
	・オリエンテーション ・40m 走のタイム計測 ・目標タイムを設定する。 ・試しのハードル走（ハードル、ゴムハードル） ・タイムを計測する。（1 回目）	・自分にあったインターバルを見つめる。 ・ハードル走のポイントを知る。（3 歩のリズム） ・動きの完成度を高める。 ・タイムを計測する。（2 回目）	・踏み切り足を決める。 ・第 1 ハードルまでの足合わせを行う。 ・動きの完成度を高める。 ・友達と第 1 ハードル競走をする。 ・タイムを計測する。（3 回目）	・ハードル走のポイントを知る。（踏み切り、着地） ・グループごとで練習する。 ・タイムを計測する。（4 回目）	・ハードル走のポイントを知る。（振り上げ足、抜き足） ・グループごとで練習する。 ・リレーの仕方を知る。 ・グループ対抗リレーをする。	・既習のハードル走のポイントを確認する。 ・グループごとで練習する。 ・グループ対抗リレーをする。	・自分や友達の課題を確認し、練習の仕方を相談する。 ・グループごとで練習する。 ・グループ対抗リレーをする。	・個人練習をする。 ・タイムを計測する。（5 回目） ・グループ対抗リレーをする。
	用具の片付け・学習の振り返り・次時の学習について							
評価計画	知		①		②			③
	思				③	①	②	
	学	①	④	②	③	③	③	②

具体的な評価規準	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
	①ハードルの楽しさを味わい、インターバルを 3 歩で走り越えることができる。 ②ハードリングの仕方を理解することができる。 ③自分の課題に沿って練習することができる。	①自分や友達の課題を見付け、課題に応じた練習の場や方法を選ぶことができる。 ②自分の記録やグループ対抗リレーへの挑戦の仕方をすることができる。 ③自分や友達のハードリングの変化や記録の伸びを見付けたり、考えたことを伝えたりすることができる。	①用具の準備や片付け、計測や記録などで、役割を果たしている。 ②ハードル走に積極的に取り組み、競走やリレーの結果を受け入れている。 ③きまりを守り、友達と教え合ったり、考えを認め合ったりして活動する。 ④運動をする場を整備し、安全に気を配ろうとしている。

3 本時の学習（7／8）

- (1) 目標 自分の課題に沿った練習に取り組み、ハードリングの技能を高めることができる。【知識及び技能】
自分の記録やグループ対抗リレーへの挑戦の仕方を選ぶことができる。【思考力、判断力、表現力等】
きまりを守り、友達と教え合ったり、考えを認め合ったりして活動する。【学びに向かう力、人間性等】

- (2) 準備 ハードル、ゴムハードル、ミニハードル、ストップウォッチ、ビブス、ipad、紅白玉

- (3) 展開

言葉かけ・教え合い

核となる言葉かけ

学びの段階	学習活動と予想される児童の反応	○指導上の留意点・支援★評価（方法）
ひらく できる チャレンジする ふりかえる	1 用具の準備 2 本時のめあての確認 課題に沿った練習に取り組み、ハードリングの技能を高めよう。 3 課題を解決するためにハードリングの練習をする。 ・ふりあげ足 ・抜き足 ・踏み切りと着地 まっすぐふり上げよう。 ひざを曲げて横にしよう。 上体を倒して、低くとぼう。 足の裏を友達に見せよう。 反対の腕を前に出そう。 遠くで踏み切って、ふりあげ足を振り下ろそう。 4 グループ対抗リレーをして練習の成果を確かめる。 ・3チームでの競走 5 学習のまとめ ・わたしたちの体育	○指導上の留意点・支援★評価（方法） ○用具の準備は、安全に短時間で終わらせる。 ○これまでの学習をふり返し、6つのグループごとに自分や友達の課題を確認させる。 ○ハードル走のポイントを掲示しておき、確認しながら取り組ませる。 ○必要に応じて、ipadや紅白玉などを使用するよう声をかける。 ○ポイントを意識している児童のハードリングを参考にさせるため、練習を止めて見させる。 ★きまりを守り、友達と教え合ったり、考えを認め合ったりして活動する。 【学びに向かう力、人間性等】（観察・発言） ・友だちと教え合うときのキーワードを伝えて達成状況のアドバイスをさせる。 ○前時までの記録も分かるようにしておき目標を持って取り組めるようにする。 ○作戦タイムを設けて、順番や役割を確認する。 ○わたしたちの体育を使ってふり返る。 ○次時の予告をして学習に対する意欲を高める。